



« **REPRENEZ VOTRE SOUFFLE EN MAIN** »

**Programme des activités physiques et des ateliers en 2018**

**MAI**

Mardi 22 : Marche

Mardi 29 : Réflexologie palmaire

**JUIN**

Mardi 05 : Marche à **PORT-NEUF**

Mardi 12 : Sarbacanes

Mardi 19 : YOGA assis, 2<sup>ème</sup> séance

Mardi 26 : Bowling

**JUILLET**

Mardi 03 : YOGA assis, 3<sup>ème</sup> et dernière séance

Mardi 10 : **Pique-nique à 12h30**, puis marche

(Rdv en haut du Mail devant le monument aux morts vers 12h30)

A noter :

RDV pour la marche à Port Neuf sur le parking face au petit port de Port NEUF.

